

## De adicto a ADICTO El cavernícola emocional

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Jueves, 15 de Agosto de 2019 16:57

---



### De adicto a ADICTO

#### La comunicación

**APRENDIÓ DE ELLAS**, la intolerancia, la nula comprensión y la manera violenta de comunicarse unos con otros, se dio cuenta, como la hembra reaccionaba ante el macho, cuando este le pedía algo, siempre los gruñidos, los gemidos y el lenguaje corporal tosco, rápido y provocativo.

#### El cavernícola emocional

##### *Ernesto Salayandía García*

Hace más de cinco mil años, refugiado en su caverna, aislado, arrinconado, sin saber hablar, mudo tal vez, fue alimentando su memoria auditiva, mediante los truenos, los fuertes relampagueos de las tormentas, registrando el ruido del viento y de la lluvia, escuchando los gruñidos y gemidos de los animales salvajes, observando la explosión de la ira y la agresividad de las fieras.

**EL HOMBRE, EN LA ERA DE LAS CAVERNAS**, comenzó a expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos, imitando a todo lo que veía en su diario vivir, aprendiendo del reino animal que, para sobrevivir, hay que marcar el territorio es mecha corta, con violencia de por medio, así nació el cavernícola emocional, agresivo, neurótico, explosivo, intolerante y a pesar

## De adicto a ADICTO El cavernícola emocional

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Jueves, 15 de Agosto de 2019 16:57

---

de los pesares de la evolución del planeta ahora, de alta tecnología, con un cúmulo de inventos que facilitan la vida; el hombre no ha cambiado mucho.

Por supuesto que, ni la mujer tampoco y puedes darte cuenta, como aflora el cavernícola a cada instante, basta con que no avances de inmediato cuando cambia el semáforo de rojo a verde, el, o los cavernícolas hacen sentir su instinto animal, se pegan del claxon, como por si ese motivo, el tráfico pudiera fluir.

¿Hemos cambiado en cinco mil años?

### El aislamiento nuestro de cada día

**LA CAVERNA**, era un refugio, una protección, pero también una manera muy clara de aislarse, vivir solo, como el llanero solitario, sentado ahí, por horas, podemos ver al cavernícola frente al fuego, inmóvil, incomunicado, distante de la tribu, de su familia y del entorno, hoy, repetimos la misma historia, muchos de nosotros tenemos esa tendencia, yo soy el cavernícola y tengo que verme en mi cama, igual como si estuviera frente al fuego en mi cueva, inmóvil, callado, desconectado de mi entorno, mi mujer, igual que yo, ambos prendidos por horas a nuestros celulares, sin hablar, sin movernos y si le echamos un ojo a las otras cavernas de la casa, nuestros hijos, están igual, exactamente igual que el cavernícola, arrinconados, algunos debajo de las cobijas, prendidos del celular, sin el más mínimo ánimo de convivencia, desganados.

Incluso jorobados como muchos niños que de igual manera descuidan su lenguaje corporal a causa de, *la celular manía*, una adicción, común, progresiva, incurable y mortal, un reflejo muy claro de nuestros antecedentes salvajes que irrumpe la comunicación familiar y con el entorno.

Me acerca con personas que conocí y que no conozco y me aleja de mi familia. Eso es, *la celular manía*

.

### El ser irracional

**PUEDO ENTENDER** que el cavernícola era un ser inconsciente, poco mental y mucho emocional, obedecía a su comportamiento por instinto.

Acción, reacción, inmaduro, irresponsables e irrespetuoso, me los topo en todos lados, cuando voy a compartir, a dar una plática o un taller, afloran los cavernícolas, los que no paran de hablar mientras yo estoy expresando mi experiencia y conocimientos, te irrumpen de una manera agresiva, ofenden con su ruido y le faltan al respeto, primero a ellos, mismos y al mismo grupo, los veo en las escuelas, les cuesta mucho trabajo guardar silencio, no saben escuchar, hablan sin cesar, muchas personas, te roban el tema, te roban la palabra y comienzan a hablar y hablar, no les enseñaron a escuchar, ni a permitir que una persona concluya con sus ideas, el cavernícola se expresa cuando te tiran a lucas y comienzan a chatear mientras tu estas compartiendo, el irrumpir, de cualquier manera no habla bien de las personas y veo, de acuerdo a mi experiencia, que estas conductas tóxicas obedecen a que emocionalmente están mal, la enfermedad la destilan hasta por los poros, reflejan, estas conductas irrespetuosas, a seres nacidos y crecidos en hogares disfuncionales, candidatos sin duda a una vida ingobernable, a batallar en la vida con sus parejas, trabajos y familias, son niños, sin valores, sin la esencia de la vida, propensos a caer en cualquier tipo de adicciones, hay que recordar, que un adicto, primero es ingobernable, neurótico y después, compulsivo.

El respeto hacia uno mismo, hacia los demás, fue un componente emocional en la época de las cavernas, se sabe que el macho arrastraba a su pareja de las greñas con el garrote en la mano, ahora, la cosa ha cambiado. ¿O no?

### ¿Tengo problemas de comunicación?

**PRIMERO**, porque no sé escuchar, soy el eterno cavernícola, egocéntrico, orgulloso, soberbio, prepotente, aislado, raro, neurótico, impaciente, intocable, irrazonable, inestable, déspota, hiriente, agresivo, devaluó, humillo, denigro, comparo, intimidado, soy, distante, aislado, inmaduro, por demás infantil, me lavo las manos, no acepto mis errores ni reconozco mis defectos de carácter, justifico mis patrones y mis conductas tóxicas, vengativo, rutinario, hago lo mismo, esperando resultados diferentes, no pido ayuda, manipulo, soy un extorsionador emocional, experto en el chantaje, farol de la calle, obscuridad de la casa, soy de los que da el trancazo y luego sobo, dramatizo, maximizo o minimizo, no sé llevar la fiesta en paz, soy conflictivo, soy mecha corta.

## De adicto a ADICTO El cavernícola emocional

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Jueves, 15 de Agosto de 2019 16:57

---

El sentido común, para mí, es el menos común de todos, carezco de humildad y de comprensión, soy un tipo solo, incapaz de reconocer mis errores, de ofrecer disculpar y pedir perdón, el cavernícola, no sólo es mi prototipo, es un sello de distinción.

Soy espejo y me reflejo, sé que este es un chaleco para muchos, pero son pocos los que aceptan su realidad, yo tuve que vivir mi propia experiencia, me quedé solo por mis egos, por mis conductas tóxicas, caí donde caí, por mi vida ingobernable, hoy sé que no tengo ningún derecho de maltratar a menos que se lo gane a pulso y sea alguien que dañe a otros injustamente, sé, que se cazan más moscas con miel que con hiel; que en la forma de pedir, está la de dar, que debo de predicar con el ejemplo y ser un sembrador, sembrar semillas de tolerancia, amor, respeto, comprensión, equidad, humildad, comunicación y amistad, que me darán frutos, como la libertad y sentido común para tratar a mis semejantes. Solo por hoy, no soy cavernícola.

### Generadores de estrés

**LA INDUSTRIA MAQUILADOR**, atraviesa por un serio problema, la deserción laboral, el trabajador, claudica, renuncia radicalmente a pesar de contar con atractiva presentación y buen sueldo, dejan infinidad de beneficios por el mal trato de sus jefes inmediatos, cavernícolas que con algo de poder se vuelven verdugos, hostigadores, fastidiosos, insoportables, el personal, le dice no al mal trato, le da la espalda a los excesos y a los abusos de poder, por esa razón se da la deserción laboral, mientras que el maltratador, es hipócrita, servicial y humilde con sus superiores, aparenta ser lo que no es y no busca al que se la hizo, sino que a cada momento, busca con quien desquitarse, lo mismo sucede con los mandos altos y medios de instituciones gubernamentales y de la iniciativa privada. Estos mediocres se suben al ladrillo y se marean, no están capacitados para ejercer el mando con equidad y sencillez, por el contrario, desbordan neurosis y se tornan, indispensables, intocables, se enferman de poder por sus miserias espirituales, no llegan ni a migajas, son humildes, cuando la esposa los mando a freír espárragos o les puso el cuerno, humildes, cuando los corren y les quitan el poder, solo de esa manera entienden que en la vida, hay que servir con sencillez y humildad y recordar, que quien no vive para servir, no sirve para vivir.

Por tu atención, muchas gracias.- [ernestosalayndia@gmail.com](mailto:ernestosalayndia@gmail.com) Más información [montrealquebeclatino.com](http://montrealquebeclatino.com) 614 2 56 85 20.